Recovery Kernel

TRAUMA COMPLEAX AGUSCH OG AN TAIRTSEACHT

Nuair nach raibh an Draog ar bhealach fíor

Is mise seo do chabhair ar staidseacht atá speimialta agus coitianta a bhfuil na gníomhartha i gceannraí Recovery Kernel ag ithe síneadh ach níl dóibh ionann go deo a chur in iúl go díreach: úsáid do bhainisteoir — go háirithe benzodiazepíne, ál, agus opioidí — atá chun cinn, ar fheichmiú níos domhain, mar gheall ar tráumas nach raibh sé réiteach ó na tineamh. A bheith ag dul i gcás molestas. A bheith ag éadromú le tairgeann sin, le scéalán, nó le ceann, ar bhealach a thaitraigh ón chomharthaacht chuig an bhfírinne. A bheith ag éadromú le chéile-thairis — go físigh, go seanálach, nó tríd chruachlacht psicolaíocha atá ar fad — catagóirí atá fíor agus coitianta agus nach bhfuil ionann go minic a fheiceáil mar. Abús 'rialta' toisc gur tharla ag ceann treoinne eile ina ghse freisin ná ar an gceann daonna. Baigneadh i chuileán a bhfuil níos tábhachtaí ná na hionnachacht, an scéal, nó an neamhairíocht mar an t-athrú éaglais ionama. Úsáidtear an chabhair seo chun raonan seo a bheith mar aon rud: traimhas mhannacht, agus úsáidte déanta iad a bhfuil cur ar an gceann acu mar gheall ar na hionnachachta sin mar an t-ábhar atá ag Protocol 37 freisin ag rá – léamh símhainne, ní an t-aicmheán féin.

⚠ CHEOIDACHT

Déanann an chéad chabainte seo ionadh fa bhainneacht na tseannrabhála na treorach, lena n-aise maireann agus lena patrún — conas é a cheangail le úsáid do bhainneacht ar fheabhas — gan smalúocht gráifiúil. Má chuireann léamh sin tacaíocht atá níos mó ná a d'fhachtair tú, is géar an freagra sin agus ní chomhartha de ghníomhachas; is é cinnte comhartha go bhfuil tacaíocht pleanála, agus nach bhfuil an doicimí seo, an chéad céim ceart. Má tá tú i gcrisis anois: Tá 116 123 (Saorán & Líonra na Crisiúna, phoneáil nó teachtmean) ar fáil 24/7. Is é Seirbhís Telefóin Náisiúnta na Ghrasaíocht Shexualta de RAINN ná 1-800-656-4673. Tá an gach sin ciúin.

Príncipie Diagnostacha – An Chabhair seo a Bhainneann

Státar 37 (Anailís Scáthú Bhainiste) deir an téisíocht chomhordaithe atá ag Recovery Kernel go díreach: ní athraingt é do bhainisteach duit — is é gtheartáil neamhghnách, costach le haghaidh forbairt fíor, agus ná an bhainisteach speifheach a bhfuil duine ag déanamh uaidh tá e mac léinn chomhordaithe faoi

shaol an forbairt sin. Tá na Cártaí Scáthúacha an prótacól go soiléir fa tharlaíonn benzodiazepíneacha agus ál i gcomhthéacs seo.

Príomhchlann	Cad a dhéanann sé	Cén é an Mháscáil (Agus Príomhghnid 37)
Benzodiazepine	Ciall fíosailach ceangailte	Panic, scéal, neachtainníocht le ceannacht – an staid alár ar fáil go deo. Sa chomhthéacs: athrioidhéal freagraí smachtála, deimhneacht i gcóras receptor GABA, agus hypervigilance a fhirimteachas ó bhuanú atá ag teastáil chun déineadh.
Alacocht agus deprimantaí	Dícheallad emocha agus teachtas íseal	Anxíúlacht, fricíon sóisialta, tairiscint sinseorach. Isteachtúil: leisiúchadh cortisol chrónach agus córas sinfearach atá ag éirí i gceangail.
Opioidí	Múthú sinsearaíochta iomlán	Agóin fheabhas agus deas-ghníomhacht ar an bhfírinne. Isteachtúil: gníomhú iomlán nach bhfuil chuidaithe nó traimhseáil éadromhain domhain atá insanam sa chorp mar phain chrónach.
Cannabis	Filtriú sinal dealtach	Hipervigilans, trocaireacht, an neamhghníomhú chun aon rud a shróscáil. Idircoinne: luíocht ar chuid bhfuaibríochta i gcásanna atá ag gcruthú luíocháin gan dá chuid.
Stimulantacha — cocain, methamphetamine, amphetamine	Energi artificial - staidíocht leictreachas mhór	Téadú agus an neamhghníomhú a bhraitheann de bunús atá i gceangailte. Bunúsach: téadú adrenal, déanta-chostas sláinte cathair, nó difhéal bunús dopamine — agus, i gcásanna speisúil ar fhírinneacht, an 'fhaíocht' hypervigilant chrónaic sin a chuireann go bunúsach gur bhí díreach é do chathair na ganúinéad chun éigeandáil slándála.
Kratom	Gníomhartha dhúais-mheicnis: gníomhaíocht cosúil le stimilador ar íseal-dois, dulbhú sinseorach cosúil le opioid ar dois-dois	Bí an t-athrú ar an sonraí doise, nóíonn na maska an déanamh de bhainneacht ó chrainimhseach hyperfunctionning (doise héas) nó an poincíreáil pearsanta/eaglaíochta a fheiceann an prósíom ar an opioid (doise ard) — éisteachta an t-úirlis treoracha Kratom Recovery Kernel do na trí sonraí úsáideoirí don chléann iomlán.
Ketamain	Dissociú síosúil — dícheangal ó chruinn, de chomhartha, agus de cúram.	Éascaíocht ionas, deirisiúla, ón ciúinacht príomháíochta, tráma, nó rialtacht a bhfuil sé ag mothú go bhfuil sé ar bhealach nach féidir leis a bheith ann. Dia charaí an Chéilean Guide seo é

Príomhchlann	Cad a dhéanann sé	Cén é an Mháscáil (Agus Príomhghnid 37)
		sin go díreach: tá tionscadal díscóiseachta do chomhartha príomháíochta speimhiúil do gus ceannach go leor, agus caithfidh sé đượcáil díreisiú go díreisiú don fhaistriú bheith tagairt. Isteachtúil: tráma nach déanta ionas atá an duine ag roghnú go rhaiúil, má tá sé ar an gcéannach, chun é a fhágáil ina gcomhthéacs ina ghseartha ná an taitneamh a bhaint as.
GHB / GBL / 1,4-BD	Seidhanáil GABA-B atá trom, tapa, ó thaobh an-bhuan — cúpla "switche" níos cabhracha ná éileamh nó benzodiazepínes.	Do chur ar gcumas do gús maidir le chiallúannacht ordainne nó insomnía (éam an téacs seo i dseicsiún 3 thíos). Do n-ionraithe eile, go háirithe áit a cheoiteann traimh agus patrúin de mhothú féin, is féidir leis an ghuth ar an gthachtas na sedáisiúna GHB féin ná forbairt de chuid do thoil a bheith ag éirí trí dhíchealladh go hiomlán ina gcur síos ar fháil an t-athrúachannacht —éagsúlacht atá đángartha a chur i ndrainn uaigneach chun an fáth nach bhfuil sé ag athrú an rud a mbeidh an teachtaireacht ag déanamh.

Má tá tú cruthaithe ag teachtaireacht nó éadromóiriú ina chindearclann agus go bhfuil benzodiazepíneanna ar do lámh go deo, níos mó ná an t-éifeachtach, mar go raibh siad ag cur duit an ceannais atá ag iarraidh aon rud eile nach raibh. Is é Protocol 37 ag insint duit nach bhfuil sé sin coinnícheacht. Is é do chráinne maidir le teachtaireacht an t-uisce a tharraingtear ar an gcaillíre spe racetrack atá ag glaoch ar anois ó shin bhuithe duit uaireanta chun aon rud eile.

⚠ CHEOIDACHT

Nóta ar bia, uisce, agus na suntaim nach bhfuil draíocht acu. Tá gach rud sa Máp Scóthála thíos i bhreathanais go hiomlán ar na córais álbuil nach bhfuil aon cheist acu — an glasc uisce oiriúnach oíche, bia tar éis an obair, an díuin ceó go dtí sa choinnteacht sa chlítheacht le hiontach agus mar sin nach bhfuil aon ghnéithe a dhéanamh. D'fhéadfadh dhá chaoineadh seo an cathag seo a fheiceáil níos deacra ná é sin níos lú. Is é an chéad, arísíocht: tá mionnachacht ginearálta san úsáid álbuil — is minic nach bhfuil na patrúin teaghlaigh de 'gach duine i's é seo a chruinneáil le bia' ach gaoithe trachtach. achamhghabháil biolc athfhreastalaithe (an ghnáthacht GABRA2 seo atá ag téastáil ar fad an chabachaí seo), sin é go gcaithfidh an tionscnamh-bhlochtadh na traimasc a bheith ann le chéile leis an ritual cúramach a normaliseann é. Is é an deireadh, do chróscadh obmaidiríocht: is minic gur scéimeáilte, nó romántaithe, nó ach níor chuirtear riamh ainm do bhithe nó gníomhartha sin — 'is cosúil go raibh Atá ag déanamh' níos mó,' 'bhí an t-uisce ceannach ag teastáil uirthi tar éis lá leat agat' — atá féidir leis seo dhá chaitreacha a cheannú ar ceann. Ní mór do

bhainne a bheith mar chrisis chun gníomhú i gceann de na hiompair seo. Díríonn Protocal 37. Ba cheart go ghteasta a bhaint dó ar fad.

Príomhbhreiseann 2 — Cé mhéad a ghlacann Traimhas Mhannacht?

Clinically, is féidir tréigthe deghaidh uainn - an daitheann car, gníomhú ar fháil ó charachtair, na mbiecheanna nádúrtha - PTSD a chur isteach. Is é Complex PTSD sin difriúil: tá sé ag teacht ó chruinneas a raibh athbhreithnithe, seasmhach, agus interpersonal, go háirithe nuair a bhí sé i timpeallacht na tseannacht ar an gceann de phéarla. Teastaíonn réamhfhacal ar thionchar na cinneoidh PTSD standard (cuimhneacháin athbhreithnithe, cosaint, hyperarousal): deacradh le ciúináil éadrom, mothú ar an pearsanacht a bhí doinn agus sin go minic go neamhghnách, agus deacradh tagairt i gcumarsáid - daoine ionann, mothú ceart leis an chomhthéacs, nó bheith ag iarraidh an bhfuil aon cheartán comhairle sláintiúil. mar sin, toisc nach raibh an gceannaire modailithe go slán.

Príomhchategory	Cén gaolta a bhalladh	Cén fáth go bhfuil sé ag teacht ar cheann de na príomhghníomhartha a chuireann siúl an t-ionc?
Dícheallacht seachtach na treibhe (CSA)	Caint sheasmhach nó éiltéireacht na n-aois uaigneach ar fáil an duine ciúin – comhbháiste, athair, nó duine lasmuigh de na mfhine.	Is cosúil go bhfuil sé ag éadradh an t-anam sa chéad chun scaipeáil, ó bharr na chomhthéacs, eagla nó amhras ar an gceann, agus is minic nach bhfuil sé ag teacht duit aon duine — seo a chuimeas an t-ograí — le haghaidh deacanais go leathnú.
Gníomhúcháin gníomhaithe de bhainneach	Buanasacht, seanadh, nó obair-fhreagartaic do chomhartha ar fhaiseannach níos mó athaigní - catagóirí le ainm féin acu i litríocht an t-traimhá agus gníomhaíocht ionann acu.	Is cosúil go bhfuil sé ag déanamh dearmad go minic, oiriúnach dó sin, mar 'sin an t-athair agus an t-aosa' nó gcomhfacht maidir le tine éigeann sa n-áit a bhí i gceangailteacht comhionannacha faoi cheangaltaacht na churraí, ach ní sa chéileachtaí cúramóir. Ní dhéanann an córas sinair an distinseacht sin. Déanann eagla agus neamhbhuanú arís mar tráma aonair, ach nid ionann ainm an t-aithníonn.

Príomhchategory	Cén gaolta a bhalladh	Cén fáth go bhfuil sé ag teacht ar cheann de na príomhghníomhartha a chuireann siúl an t-ionc?
Dícheallacht an caisce	Éirí le chéile le gníomhartha - ceim, scóth uisce, cord éisteachta, nó rud álainn sin - le tioncharalacht, freagra, nó intinn a cheannann ó chomharthaíocht go dtí smacht; ceim le do lámh ar bhealach a tharraingíonn deoir nó atá i gceannas rách ar an bpobal ina gcurtha ionann cúram.	Normalaithe go tapa ar feadh gceartanna an-mhór agus teachtainteola i gcoinne cultúr agus teachtainneola mar chomhartha díriú, rud a dorthimid deacair go rialta ar an duine a sheol builleadh sin a chur in iúl mar smacht, cé go bhfuil sé deir an fhaistriú ceannais seo ina ndéanamh eile. Nialraíonn normalaithe cultúrtha an rud nach raibh an chorp ag nascadh.
Dlachtadh agus gníomhú ar an chardán	dhíchtú ar feadh an-ghníomhú, dégráideacht, isteachadh scéalta (‘fan go dtí gur thugann do dhair déanamh’ mar chlimáta minic) , athbhreithniú ar an réaltacht nó mothú ag mac léinn, nó é a bheith ag teastáil duit go raibh grá ar cheann de gníomhaíocht nó ciúiníocht.	Ní fhágann sé mar chard ar an gcrasach agus is an cathagóirí is deacraí chun é a sheoladh mar fhiomlán, rud atá ag déanamh an duine a chraoladh sin a cheannach go bhfuil sé 'coinnit' — agus cé go bhfuil an córas sinnach ag freagairt dó le hypervigilance agus dysregulation i gceannas mar na cathagóirí a fhágann ard.
Dícheallacht a cheannach mar chothú	Athair nó máthair le meán éifeachtach rialacháin oibre atá ag déanamh cúram an-dearbh de mac nó méadóir—nanní gníomhach, réitigh ó chuid bábóidirí ag athrú, scoile forbhonnaithe, card creidiríochta a chur in áit achoimre —agus ag fanacht ar bheith cosúil le seachainne go físich nó go emocha. Cuireann é gníomhartha maith isteach i dtreoirse de bhreitheamhacht.	Is é seo ar an bhfuil ceart go leor an cathag is mó ar an mbord seo chun aon duine, seo a chur i bhfeidhm, cáiliúil leis an duine a bhí ag teacht leis. Tá 'bhí sé do gach rud' ag oiriúnte mar chionn-ghéas socruithe fíor i dtreoir ar na tairgniúanna nach raibh ag dul ar bith. Ní ghearr an córas attachment atá ag mac léinn le faisnéis ó n-oileán ná sin mar shampla do sheanaí, agus ní ghearr sé carcadán crédit mar shampla de bheithe. Co-mhainseartha leis na cathag

Príomhchategory	Cén gaolta a bhalladh	Cén fáth go bhfuil sé ag teacht ar cheann de na príomhghníomhartha a chuireann siúl an t-ionc?
		eile seo freisin: tá teach dúshlánach le gnóthaí chun cúram a chur ar fáil freisin teach le príobháideacht agus status sa chóisear chun córas éile de bhaint ó ghaothar a cheannú. ag iarraidl ó duine ar bith lasmhain.

AG BINNEACHTAÍ

Má tá an ríomh de bhainsíocht fheiceáilte agus go raibh tú ag smaoineamh "bhí sin anois mar sin" nó "bhí gach duine leis an ceannraí" — is é sin smaoineamh coitianta, agus tá sé ar do thoil a choibreáil go mall ina ghseaphr umaid nach bhfuil sé mar fhocal deoir. Ní réiteoidh an bhfuil aon cheartán, freuencia, nó gintriú a tháinig ó chomharthaíocht chuig bhainsíocht faoi na príomhphrinciples seo do shonraí go láidir é a bheith normal ag an am sin nó cé mhéad a d'fhachtain sé mar gheall ar do chomharthaíocht nó cultúr. Is réiteoidh é fa an rud a dhéanadh leis an tsinseart nairn ag bheith ag athrú agus nach raibh aon uinneog acu chun é féin a chosú agus aon chomhordadh chun ése a fháil. Agus má tá tú an roinn de bhainneacht a léamh agus ag smaoineamh 'sin ní bhruthaíocht fíor, bhí teach nádúrtha agam agus ní raibh mé ach anois' — sin é an gcomhthéacs seo atá ábhartha ar an mpríomhphostair chun í a bheith neamhspleách. Is ní do chuid iomlán a bheith ar fáil agus baineachtú. Is féidir leo, agus is minic a bhíonn, an teaghlaigh sin de chóilí.

Prabháil 3 — An Comh-Aisneacht an Taismeachta agus an Aiseanna

Díolann na ceardlanna bhainistíochta de bpríomhghníomhaíocht ar leith do chuid scéalta ó thaobh difriúil. Nuair atá siad acu, pictiúr a léimíonn an cathair catagóirí is minic a dhúirt athbhreithniúlacht maidir leis an gceannas bhainistíochta — ní mar rialadh deoir, ach mar patrún ionann le haghaidh úsáid cliniciúil.

Catagóir ag Traimasc	Coitianta a cheangailt ag	Cé?
Trauma sheasmhachtaí/trauma seanfhacal	Gníomhú sexual cumhachtach, opioidí, nó benzodiazepínes	Go bun codha na chomharthaí CSBD, Cuid 5: nuair go gcuireann speilleadh sheasmh i chomhthéacs traimhseacha i bhfostaraí de bhainne, is féidir an t-athraidheacht agus an freagatas traimhseach a bheith ag teacht le chéile ar an sonraíocht, ag iarraidh gníomhú

Catagóir ag Traimasc	Coitianta a cheangailt ag	Cé?
		ceangailte chun é seo a athshróinnt nach raibh rialtaithe. Déanann na opioidine agus benzodiazepine ionadh leis an ciúin chrónaireach agus an hypervigilance go díreach.
Dlíth-ghníomh nó gníomhacha caillte ar an mbainisteoirí	Benzodiazepine, álcohól, nó opioidí	Is cosúil gur fhósfaidh an staid-ghnách de ghréamaíocht ó chruinniú gealach ar bhfaoine de bpháirtíneacht fheabhasach i do chónaire, an 'staid-alarm ar fad' a tharraing an Príomhchéileamh 37 — na hiomlánas atá ag teacht ar athrú nach raibh sé foirmiúil chun é a chur isteach.
Dlachtadh éagóraidh / neamhsanaan chrónaireach	Alcoin, cannabais, nó stimulaí	Téann an fhírinne nach bhfuil aon cheart dó ar fáil ó chomharthaí go dtí gcuracháil brónach agus do chuid athrúcháin sin a chur i bhfeadúnacht, ag déanamh cinnte go mbíonn sé ag cur isteach ar na réamhbhreithniúiann an-chásúil atá ag teacht ó channabis, agus do chuid bunúsacha 'ní cheart dom' nach bhfuil aon deisneacht acu a chur i bhfeadúnacht.
Hypervigilansacht chronach a chur i gceartas ar chomhlacht sáchneir nó 'fanacht ar aghaidh'	Méthamphetamien nó stimulaí eile	Is cosúil gur athrú coitianta do chliannas ciúin nó gealach é ná ionann go raibh an tsláinte nó an mrachtanais ar fáil mar gcomhthéacs atá ag teastáil ó chliannas ciúin. Is féidir le stimulantacha a chur ar fáil go díreach an 'stait bhun-ghníomh' a dheascann Protocol 37, agus is féidir leo a bheith níos lú ná ach é a bheith cosúil leis an teacht ar athrú ná ionann go raibh sí ina chuid de gclainneáil le chéile le bunlíne atá ag iarraidh an chóras sin ó chliannas ciúin.
Trauma le mpríomhghníomhaíocht nó comhpháirtíocht de bhfainneacht ar an ópioid, nó hipergnóthaíocht dírithe ar na traimanna go speiseúil.	Kratom	Go minic an gníomhais de dhúchasach a cheanncaidh kratom: deartha ar mhícheartas do chomhthéacs de bhreithniú traimhse: an próifíl le isiúlacht-mhóin de chuid domhain don chóras phainneacha caisiúil nó teagmháil éaglaíochta, nó an próifíl le

Catagóir ag Traimasc	Coitianta a cheangailt ag	Cé?
		isiúlacht-ghníomhaí de chuid luísin don patrún gnótha-gnáthachta a cheanncaidh methamphetamine — uaireanta cả bith, i dton sa gceann i nnsinneoir, ag luísin éagsúla.
An duine a bhfuil sé ag iarraidh é a thoirseáil ón traimhse, nuair go leor, ina gceann de réama sin, i dtuigeacht an t-am, agus ní ar bhealach a cheileáil.	Ketamain	Díolann an Ceannais na Ketamīne é seo mar chionnadh pearsanta de bhunshráid an do bhunshráide: is minic go bhfuil an stait díscáilte ag iarraidh go deibríoch, mar thosadh ón cuimhneachán nó réalacht neamhbhéalochnúil ar bith, ina gceannas athriaisúlachta an-ghnách. Is patrún é seo atá difríochtúil i bhfad ó na réalta eile sa mbord seo — níos cosúil le teachtaireacht ceontúla ná leisair athmhaisteach ar an gcomhthéacs — agus caithfidh an fhoireann athbhreithniú an sprycht teachtaireachta sin go díreach, agus ní amháin an do bhunshráid.
Trauma le chéile le patrúin de gníomhú ar an mfhionn, áit a ndéantar an sprioc ní fhiosacht ach do chléirdeacht go hiomlán.	GHB / GBL / 1,4-BD	Déanann an cúnamh le GHB chun sedáitiú GABA-B ó thaobh ceannais, rud a fhágann sé ar bhealach chun rud éigin a chur i bhfeadúnacht atá de ghnáthaithe ciúin an-ghalchair — éaglaíocht gan aon chuid, má tá sé sábháilte. Nuair go tharlaíonn an t-ionrad speisfhocal seo, tá sé ar do thoil a chur in iúl go ró-dhathúil mar gur smachtaithe nó mar gceann de shéimhail de ghnáthais, toisc nach bhfuil an freagra ag an doi agus atá é ag iarraidh freagraí difriúla, agus ar farras uathúil. Feuchár an gnóthaíocht i gcoinne na mbainisteoirí caisealta ar an mball de seo an chabachta agus ceannas-ghuidheamh an t-ionrad speisfhocal GHB sa Ghuidheamh Recovery Kernel.
Disruption an gcomhthéacs ó aon de na feiceáil seo	Céad uaim, ar aon rud, más féidir le ceannais nó patrúin gníomhaitheacha (seacsa go chomhlíonacht, obair-ghalachdomhaireacht,	Go bunaithe ar chuid ceannais an CSBD: déanann gcomhthéacsacht acu patrúin comhrafhaíochta atá díreach ón mbun go bhfuil siad ag cur isteach ar cheannais, níl aon bhunbhreithniú - déanann gcomhthéacsacht an-chathair do

Catagóir ag Traimasc	Coitianta a cheangailt ag	Cé?
	éascaíocht digiteach).	chionnú-teacht compulsaí, déanann gcomhthéacsacht an-ghabháil chun comhpháirtíocht a chur i bhfeidhm gan bhrónas fíor. Tá an meicánism seo ag dul ar feadh aon cheannais nó gcomhrafhaíochta áirithe a chuireann sé isteach air.

AN CENTURIÓN

Is é an tábla seo cúram diagnóisíochta, ní chiall. Ní gá duit do gach duine a úsáideann benzodiazepínes stairíocht traimhseacha, agus ní gá duit do gach duine le stair traimhseacha a bheith ag forbairt gorthacht úsáid do bhainisteoir. Ach nuair atá an doi agus iad páirt iomlán — agus tá siad páirt iomlán go minic gur cheart seo chabhair seo — théann cúram ar na bainisteoir amháin ag fháil an traimhseacha, agus éiríonn torthocraí atá bilinne, go bhfuil scéalta réamhscéalta: déanar an drucht, agus méadann an gcaillíocht a bhí ag dul i gcónaí, ní níos ciúine.

Prabhsann 4 — Anbhairte ar Bhainisteoirí féin trí Meán Sóisiála: An Másc Dírithe

Tá forbach de gciúin-ghabháil ar an lasair atá nid ar bhealach a chur ar an gceann leis na do thionólacha, toisc nach bhfuil sé ag teastáil ón gcóras mar chian-ghabháil — tá sé ag teastáil mar gcastáil a cheannann gach duine. Tá úsáid comhthoiríochta náisiúnta ar na meán-sócal anseo sa chabhair seo má tá an ríomh sin leis na benzodiazepíneacha agus ál: ní problómh ar bith é atá cosúil le do thrauma. Is minic a bhfuil sé mar gcládach níos réamhaithe de do thrauma.

Cén rud a bhfuil an Teagasc ag doiciméadet cheoid?	Conas a Thairgeann sé Anseo
Is ciontáil Peimint 14 (An Détox Dírithealaithe / An Istraictiúr Co-Daimhachta): tá plátaformanna sósaialta iompairtha chun ceannach an gceannais dopamine a mhealltaíonn an t-aithníocht leis na gcainéal — cúram ar thabhairt athbhreithniú ar bhrainseán, an déileáil céanna atá ag déanamh craiceáil do mbearraí slóit, i gceangal go dírithe ar an fhreastail.	Ní chlainann an córas sinfearach an meánama teachtaireachta. Córas alarama ar scáth, atá pearsanta do chlóisteamh, a chuireann isteach ar gnátham le haghaidh tacaíocht chun ciúinú, beidh sé ag iarraidh fón leis an gceothram agus an gcicloine sin de léasú-agus teacht ar ais.
Príomhghníomh 35S.d.6 (Tionulacht Passiv): 'nach bhfuil an duine a chuireann féin i gcónaí nach féidir leis é nu díoladh an t-uile. Tá sé ag carraigadh ar ghníomraíocht atá chórasúil le doiriú an gceannas chun nu díoladh.'	Is é seo ar fheabhas a chloisteáil go díreach má tá scéalacht cheangailte leis an scrolladh féin — roimh Príomhghníomh 35S.b (Prabhálacha 5 thíos), is é seo forbairt de ghlac (príomhphostún) a bhfuil curú ar an bpobal dó (an t-fhreagra) mar chiall

Cén rud a bhfuil an Teagasc ag doiciméadet cheoid?	Conas a Thairgeann sé Anseo
	scéalacht (bhuan na n-ainmneacha).
An Trappógáil Aimsíseach (Leabhar Centúir ionann 14): chuireann baill an t-uisne acu ag déanamh seisiún de bhreiseanna nó ábhair traimhseacha ar feadh seacht uaire isteach i ndá sórai, agus é ag ainmniú go díreach mar 'tranaschláradh adigmachta chuig meán níos gciúin le haghaidh léitheoirí' — ní athbhreithniú.	Is é an meicheán seo sa do chéist: is féidir leis an fheiceáil ábhartha faoi tráumas, ceangal, nó scaoileadh a bheith cosúil le gníomhú an obair agus ag déanamh iad féin mar an bealach nua chun í a choinneáil. Tá an forbairt ag athrú ar an aisghleacht.
An Luimneach Dómaithe (Leabhar Centurian 14): patrún dochtumhaithe seachtain-ar-seachtain faoi bpríomhghníomh dopamine atá i bhfad ó chíosú a chuireann isteach ar scrolladh chun cúnamh a fháil, agus níor đượctear an sonraíocht cheangailte a fheiceáil toisc nach raibh aon anamnach ag éileáil chun í a fheiceáil — ach tús maidir le forbairt níos mó.	Is é seo an meicinis tríne "níor háit ar cheann de dheisiúlacht an fhondachtú." Ní hea sin go ciontúnta a bheith ag problómh scéimeáil. Tá na ceachtanna ann — tá siad ag teastáil. Ba é an rud atá ag iarraidh ná an déanamh cúram ar cheann de dheisiúlacht na gceachtanna seo i shaol, ina ghéar do chóras anesthetic digiteach.

AG BINNEACHTAÍ

Má tá aon rud ón seo ag cur isteach duit, is féidir leis an phánas ná teacht ar chuid n-scéaladh de shéamh — ionann chéile chun raon a bheith ag déanamh iad, ar fhad na gceannais sin atá ag cur síos ar an gcabhair seo. Is é sin an phrótacól "shéamh ciolla vs. scéaladh" (shame-versus-guilt confusion Protocol 35S.b) a chruthú chun ceartú. Ní raon tú mar gheall ar bheith ag fanacht le ráth i gceann de mheánama duit atá ar fáil go príomha, atá roghnaithe faoi bhratach na gcabhair teagairtha ó chomhthéacs speasalaithe chun é a bheith ná mar sin is féidir leis an-ghníomhú seo. Fanacht tú an mheánama ráth sin a raibh do chréim nair bhfad uaireanta ag iarraidh. Ní gáireacht ar chabhair pearsanta é. Is é an tsinéir-córas atá ag déanamh an rud a chuir sé ar fad. — fanacht an rud is cánta agus is tapa.

An Tioncharfhóid ar Fháil: An bhfuil an Scannáil ag Dhéanamh Raonan?

Ní scóir diagnóisíochta—ainmneacha de chéile ceisteanna iontach chun é sin a chur ar an gceann, mar a cheistíonn Protocol 37 duit chun cúideoicheacht a chur ar an rud a bhí ag déanamh do charraí.

- An bhfuil do fón é an chéad rud atá agat ar cheannscéal, roimhe sin do chumas a fheiceáil conas tá tú fíor?
- An bhfuil scrolladh ar bith ag oibríochnú mar an uaireanta ina bheith mar an gceannas iontaofa chun mothú an chuid eagla, ceannaithe, nó 'wired' a dhéanamh ciúin — i ndraoí a chur isteach do Chéileamh 37 faoi na benzodiazepíneacha?

- An bhfuil tú ag úsáid físeáin an ttraimhsíocht, sláinte mhaithsin, nó ábhar scaoileáin chun cabhrú i dteacht ar an gníomhaíocht a chraeáiltear sa Chéann 7 — teircheathan, smachtáil, teilifís?
- An bhfuil tú ag luas ar an am agus tú i gceann de bhreithniú go bhfuil sé cosúil le dissocíáisiún nó 'teacht ar ais' atá téacsáiltear áit eile anseo sa chabhairt seo?
- An bhfuil príomh-cathagóirí áirithe ann—nuachta "doomscrolling," ábhar o bhainistíochta ar chomharthaí, crimeanna fírinneacha, ábhar faoi daoine a bhfuil tríath ar bheith mar sin a shaonta duit—a chuireann tú ar ais go gcaillte, cé go bhfuil sé ag fheabhsú do mheadhadh go deo?
- An bhfuil tú ag déanamh scrolláil i dtreo ar fhoireannach duit éimileachtú do charrthaí, nó chun seachtain an chéad sin, nó chun go dtí ceannaireacht teiripeíochta mar gheall ar gur chonaic sé n-éasca níos mó sa moment?
- An bhfuil an smaoineamh um thabhairt de bhreak fíor ón fhoinse – ní do dheireadh, ach cuma bhliain – ag isteach gníomhachas a chiallaíonn níos mó ná 'is cuma fhoinse' an ndéanamh?

Ní deartha gur gáire bheag o 'seo' an uaireasta, ach nach bhfuil an teileafôn an t-aonrú arís ná mar a bhí an benzodiazepine an t-aonrú i Seachtain 1. Is é sin atá ag iarraidh: tá seirbhís téacs diagnósideach seo. Is é ghnoc an Príomhghníomhólacht 05 (Déthbhreithniú Dírithe) agus an Príomhghníomhólacht 08 (Fhairmneach Comhshaoil) ar cheartán i'n Compendium chính - sciathadh maidir le ghnáthacht, gcumas ceartaithe agus ciúin, athrú ina ghsealaí don chéile ná é a chailleadh amháin - an t-uisceoir práctaí do mheicinn. Ní dóirt sé in ionad Seachtain 7. Is é sin an gcaidreamh seo a chur i bhfeidhm atá ag cur isteach ar an seiceáil sa Seiceáil 5 seo cateach idir stathnæamh agus smachtadh: déan an luimneach scrolling chomhphobail le chéile. sásta chun an gnócht fíor a dhéanamh ar feadh é.

Príomhoidh 5 — Cén fáth nach féidir leis an obair athbhreithniúriacha maoirseach seo a chabhair le chéile, agus uaireanta é a oscailt go róng

Tá deireadh amháin ar fheabhas a théacsáil go ciúin, toisc nach bhfuil an gcomhthéacs seo ina chuid de na réití atá féidir a dhéanamh iad leis an fhócas ceart.

An Earraíocht	Cad é aige	An Ceartú
Tloisc an mé sin ar an amais	Sa chomhthéacs de gceangailt chun an fhondgealach a fháil, má tá obair tráimhseach ag dul i bhfeadúnacht ar an duine trí phostáil duit an t-aon uaigneach agus an t-fhreagracht domhain	Státorasú ar an mbunann, sonraí saor - ní nach é hé, ach ní ar dtús freisin.

An Earraíocht	Cad é aige	An Ceartú
	chun é a chumasú — roimhe na n-ionadú go bhfuil sé tharla, roimhe gcaithreacht athbhreithniúil.	
Obair inneal mór ar gceartán móraim ag déanamh gan ceannas teachtaireachta.	Is féidir leis an obair stóraidh athbhreithniú iomlán (an teachtaireacht ar 'mo chuid' sa scéal uaigneach níos luaithe) a bheith tábhachtach go deimhin do ghaotánas a cheangailte le ghaotánas. Nuair atá sé i gcónaí á chur i bhfeidhm ar rud a dhéanamh DO duine mar chuid de bpríomhghníomhaí, is féidir leis go dìreach an t-athbhreithniú do thraumaoir a iarraidh a bheith ina gcuiltiú ar a gcóras uaigneach.	Níor chuir an mac atá raoidhaithe, ag éadachadh, nó ag déanamh scéal uaigneach aon rud chun rialú dó agus níl 'bhaill' ar cheann de bhainneacht sin. Ba cheart go gcomhthéacsann aon obair inventóire nó obair teachtaireacht go divríocht an 'bhainneacht a chuir mé le linn mo nascachta' ón 'bhainneacht a chuiradh ar do shárana,' agus ba cheart do ghnéathóir gciúin na traimhse - ní do chomhartha obair inventóire ginearál iordaithe don chéad.

Príomhghnidheacht na Seisiúna 6 — Comhfhreagraíocht Gach-Chéileanna

Teangulain	Cad a Thaitníonn Anseo
Príomhghníomhóir 37 — Anailís Scáthú Substainti	an chomhartha diagnóside core atá i mbuidheann an chabhair seo ar fad: an doirtí mar riporta comhartha, ní bhad an t-iompair féin.
Príomhghníomh 35S.b — An Ciúin an Dfhada	Ar an gceann de chuid tábhachtach do mbainisteoirí abusa, a bhfuil é ag comhairliú go minic scéal uaigneach nach raibh dóibh le ghlacadh. Déanann sé cinnte idir gcuilt ('Bhí ruda nach fhaigheann mé an ceart' — gníomhachas, atá ar fheabhas) agus uaigneach ('Is ruda nach fhaigheann mé an ceart' — imirtéar, totaidir') agus thugann sé Scóirneacht Sainbhéartha Deisneach (Strategic Selective Disclosure) mar an meánach chun lóiceáil na uaigneach a chur i bhfead. Is é sin: roinnt duine le gníomhaíocht go hiomlán ar an stair, atá ag fanacht.
Príomhghníomhóir 33 — An Scileireann Teicneolaíoch	Do chloisteáil chun sonraí teilifíseartha ar an gceannach — má tá an duine a fhreagraigh an ghníomhacht — ina mbaile, sin é, teaghlaigh, nó sa cheannach eile. Taispeánann sé príomhghnid duit spás scéimeáil chun sonraí teilifíseartha a roinnt gan é iompáil agus rialacha a cheannach gan an

Teangulain	Cad a Thaitníonn Anseo
	gcaipteánacht ar an gcumarsáid nuair nach bhfuil tú réidh leis.
Príomhghníomh 34 — Staidheolas Cognatív	Déanann ceannach ar smaointe gréine agus flasbhaic chun na gcaithnící neurlitheoracha córas atá ag déanamh ionann, agus ní mar ghnuschtarthaí móra nó cineál deanaíneacht. — tá sé sin bogartha do chomhartha cuimhneachta gréine i gcás Comhafhreanna PTSD.
Príomhghníomhollacht 05 (Déantúcháin Dírithe) agus Príomhghníomhollacht 08 (Fhairm-fhéarann Sóisialta)	an túsacht práctaiceach don chionann patrú digiteach i Réigiún 4: sciathadh maithle, gníomhaíocht scéadúil agus ciúin, agus athghabháil ina ghseasmh ar an bpainneacht.
Ceantarach Peimial 14 — An Détox Dírithe / An Istraict Co-Daimhachta	An t-eolas iomlán fa an athrú ar cheannais na gceartáil a bhain sult as an tionscadal sósaíal le do bhunannacht, an Tréig Comhpháirtíochta (Self-Help Trap), agus an Luíomh Dóimhneachta (Withdrawal Doom Loop) atá in iúl sa Ceann 4.
Príomhghníomhóireacht 35S.d.6 — Ionannú Passiv	An chomhthéacs cliniciúil de scrolling compulsúir mar ghardaí ar cheart ar cheileachtra i dtreo ar an bhfuil é ag teastáil ó gcheannas ina gcoimhéad le tioncharacht, atá acuainithe go díreach sa Ceanncinn 4.
Sistéamaí Braicithe GABA, Chabaintear 10	An meicinisme biolingseach faoi cheangal an benzodiazepine-hypervigilance a mháin i Príomhghníomh 37 — déanann status GABRA2 agus GABRB3 ionann cé modh 'brake' inhibitiúrach a bhí ar fáil ag éorp, rud nach bhfuil díreach mar gheall ar an fáth gur cheann de na príomhairtí faoi shamhad an gcomhthoiríocht sinseann a thionann le réiteachachtanna difriúla o chomharthaíochta i ndaoine difrite.
Príomhghnid 16 / C-25 — An Sprioc Glasúla	Is cosaint, agus an shéamhacht a tharlaíonn leis sin go minic, éiríonn ag dul i bhfad ó chionnúlacht atá riachtanach do ghnóchtadh. Tá sé máirceach do gach anamnéiste abusa agus do ghnóchtadh de bhainneann le chéile.
Príomhghníomhóireacht 20, Príomhghníomhóireacht 21, C-28 — An Istraidúrocht Imirtheachta	Dla mhardáil imirtéid mar duine a bhfuil stair acu atomar an gcaillteanas agus an teachtain a chuireann sí i bhfead, gan aon ar an sin bheabhsú mar na scéal ar fad — 'is an teachtain ceann foirmliú ina gcóras ar fad, ní an t-dairéacht (root directory).'
Uaigneach Recovery Kernel CSBD Ghnid, Réigiún 5	Má tá gniomhaíocht sheasmhach seasmhach sa chéile nó i dtreo an aghaidh úsáid tairiscainte – comorbídíoirí ceangailte go mothú ar an bhfostair le CSA – déanann an téacs seo na meánama traimháil-chuirim ar fad.
Recovery Kernel Uaigneach Kratom, Réigiún 1.3	Na tri ar léitheoirí gnáth-ghúsacht kratóm (athsinéal dóibh na opioidí, cóimeáil ciúin, sonraí/focalas) atá in iúl i Shonrachadh 1 agus Shonrachadh 3 thíos — úsáideach do chionnú go háit ar an aon léine de meicánism dhúais kratóm a rinne an cheangail.
Uaigneas an Recovery	Do charachtar an fhírinneachais ar fhoireann-ghníomhú,

Teangulain	Cad a Thaitníonn Anseo
Kernel Meth/Stimulant Guide	hypervigilance chrónaic a sheoann i gCéad 3 thíos — thugann an ardán cúramacha de cheannais na hiompairteachta do dhópaimineachas bunúsach, ina ghéar an obair ar an tráma a chuirtear i gceann seo.
Recovery Kernel Uirlis Ketamíne, Réigiún 6 (Architeacht Tadhgadh)	Do chionn ar an patrún dissociation iontaofa mar éasca le haghaidh gcoinneamh atá amid na réimseanna 1 agus 3 thíos — tá athriúchán an teanga an ghuidhe, a chinntiú go bhfuil ketamine mar éasca le haghaidh 'gcaoladh ó chionnfhacal sinseachtach, tráma, nó rialtacht atá ag mothú go bhfuil sé ar bhealach nach féidir leis a bhuashú,' agus tá ar cheartáil an ghuidhe seo deartha go speiseúil do í seo.
Recovery Kernel GHB Peil, Réigiún 0	Léigh é seo go deo má cheart an patrún GHB i gceantarraí 1 agus 3 thíos. Is é teachtaireacht GHB ag úsáid ar fhírinnealta ard, coirnéal leacraí dochtacha do lámh, ar aonar leis an obair tráma ar chóras seo a mheascann an chabrainn – tá an cheolraíocht slándála caisceachaic ag ionann.

Príomhoidhse 7 — Tá sé ag leanú go dtí teastáil ar psicothéaraip

Is gach rud an seo sa chabainte seo, agus gach rud atá sonraíocht ar an dártha thíos, scaffolding: oideachais, chomhartha diagnóis, comhthéacs biolingíoch, agus téanga do patrún nach raibh téanga leis roimhe sin. Níor é aon rud úsáid iompair le hiompair. Ní dóm an t-traimhas mhór ó bhainisteacht na n-údarás - seanaitheadúil, caisiúil, nó eimhníonnach - nach raibh rud é a chóimeáil le stack supleamant, prótacól ag fanacht, nó chabaint chabainte go bhfuil scríbhneáilte go maith. I ngheanachtann sé psychotherapy do thraimhas-speisifigh, agus níl sin caillteoir atá tar éis an deireadh seo chabainne - is é an chéad chéim fíor is é a rannsaíodh ar leith an t-chabaint seo.

Téileabhail é seo a mhaith le terapeute.

Is é na modálaíochtaí le hiadú ar cheart is mó do chomharthaí go príomha do chomharthaí, mar gheall ar an ndícheartas ó thaobh de chléir sin, ná gcianúchaltacht comhréirí. Is é sin: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), CPT (Cognitive Processing Therapy), Prolonged Exposure, Somatic Experiencing nó Sensorimotor Psychotherapy do chomharthaí i gceann an chórais, agus IFS (Internal Family Systems) — atá ag déanamh úsáid ar an lae de bheag le haghaidh chomharthaí mhór, forbairtacha go cúramach mar gheall ar na hiordúlais 'parts' éagsal a cheabhraíonn daoine chun maireachtáil i tsean-chuartálach neamhghnách. Is féidir le terapeute ginearálach gan chóileáin chomharthaí speisialtaice go maith do rudaí an-mhór, ach tá an obair seo ag thụaidh ó dton saorán agus cuireann sí i bhfad ar charaíocht agus eolas speisialtaic má tá sé i gceann cúram chomharthaíochta — is é sin An bhfuil sé riachtanach agus ar an gceannas iarrachtú do chléirítheoir deirisor go

díreach ceart cad modail atá acu don chleachtadh dó traumais mhór agus céafter an bhfuil roinnt ó raon phractiúí acu.

Is cosúil go bhfuil an fhócas ar an chéimseacht, agus ní fhírinne gur chabhraíonn sé le dearmadú go mbeidh aon rud ag dul go mall. Mar an téacs seo i gcomhthéacs le Caint 5 thíos, tá an stabalachadh — leictreach, má tá tacaíocht ar fhadhb maith; comhaontach, in téarma de tacaíocht bunúsach; agus fíosainneolaíoch, in téarma de na tacaíochtaí a thugann an doiciméad seo — coitianta chun cinn faoi gceartú an chomhthéacs traimhseolaíoch is domhain, ní i dtreo an bpóca. Is dócha gur cheart do théograoir traimhseolaíoch-informaithe a athbhreithniú ar an chéimseacht seo go díreach chun cinn ina gceann de bhainneachais faoi chomhthéacs, mar shampla, i dtreo na seisiún ar dtús.

Nuair nach bhfuil Teircheathan Profisiúnta ar fáil an dár.

Tá gach rud thíos ag cur i bhfeidhm go bhfuil fáil ar thérapeute chórasa traimasc. Do n-árainn daoine a chaitheamh an téacs seo, níl sé sin — ní toisc nach bhfuil an t-ainmneacha fíor, ach mar gheall ar spéisrafacht, costais, nó tíontóir uile atá ann do chomhartha go bhfuil an léitheoir ag teacht ar an bhfírinne, seo mar gheall ar cheartú traimasc, lena n-áirítear cheartú abarthas le hionnínthach, go bhfuil sé deacair dóibh chun é a chur i bhfeidheamh go ró-thaispeántacht. Is réaltacht an tac seo agus éardann í cheartú díreach ina gceann de réir na mothúcháin faoi bheith ag teacht ar an léitheoir atá in ann é sin uasleathan do dhaoine a bhfuil sé ag iarraidh é.

⚠ CHEOIDACHT

Is cosúil go bhfuil an tsláinte ar líne agus ar scileáin tealafóin ag teacht níos mó ar fáil ar ionnta agus is féidir é a bheith modh sàbhach, leanamach chun seachaint le terapeute traimhain-ócht nuair nach bhfuil aon rud cuí ann go léir go dtí. Ach níl sé leis an gceannas iomlán le do chomharthaí nó saor, agus is é seo an modh de cheart a fheiceáil before at má tá aon rud ag tilla isteach — tealafóin ar ionnta, ciontúlaí príobháideachta dáta, agus fiú an gcríochadh de thacaíocht ceart (abús, minic iomlán, nó ábhar a chuireann do chionn na bhfaoinseacha poilitici nó trílíoga) is féidir le haothcas gnách le rialacháin ghníomhach sa gcóras i gceartanna roinnt, ar aonar leis an modh a bhfuil an terapeú ar fad ag dul. Deir an leithscéal le ceannas na n-ghnách agus aon riastradh rishc cóitianta — trí an baileach áitiúil, eolas áitiúil iontaofa, nó, roimh cheannach go bhfuil ceannaireacht speisialaithe trí na seireáil "Global Legal Realities" de Recovery Kernel - ceannaireacht speisialaithe ar an bpáirtíocht a bhaineann leis, má tá sé ann — roimhe sin do chonaic go bhfuil platóinformaíon á tir ar bith eile mar chomhaontú slándála.

Láithre an bhfuil ceardlann téraí proffesionaliúil ar fáil go ginearálta – ó thaobh airgeadaíochta, ó thaobh áiteach, nó toisc nach bhfuil sé sábháilte chun é a chur i bhfead – tá leabhair mar chuid oibriú féin-diréachtach atá réidh agus snaisiúil, ní bheadh sé ina gcurónadh. Is minic go bhfuil ceannach seo ag cailleadh *bibliotherapy*, agus tá fionradh fíor ar an bpíomainte seo maidir le smachtáil

traimhas. Ní féidir leis é a chur i bhfad ar an sprioc atá ag cur isteach ar chéardlann traimhas máisteúil, go háirithe do gníomhaíocht smachtála is domhain, ach is féidir leis modh fíorach chun féin-scóirteáil – chun an teanga a chruthú, an chomhghéas, agus an mothú nach bhfuil tú ag dul i gcónaí ina n-aonair seo atá ag teastáil sin ó thaobh eile. ní cheart go dtí gur féidir le ceannas a thostáil. Is gáireachtach i gcásanna an t-úsachtáil de réimrísí do chraobh tráma mhór, lena npríomhshuillte ar fabhsainn na Leabhar *The Body Keeps the Score* by Bessel van der Kolk, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* by Pete Walker, agus *Adult Children of Emotionally Immature Parents* by Lindsay Gibson — cé go bhfuil an fhaigheacht, an traimsnadh, agus fiú an ceannasachtaí de réir uirlisí áirithe ag athrú ar dtír, agus sin freisin is fearr a fheiceáil go leor faoi cheannasach ná é a chomhartha.

SANCTUARY

Má tá an tslí le ceangal ar an mhórtas ag teacht anois, ní maireann sin ag féachaint ar na gníomhaíochtaí rithe i seo chabainte — deartha é go bhfuil an príomhphost difriúil. Is gceann an leabhar atá ag teacht ar an gcathair uaigneach i dteach amháin do mbeidh an comhrac seo a bheith príobháideach, is nach bhfuil tú fós ag déanamh an obair. Tá sé fós ag countáil.

SANCTUARY

Ní raibh aon rud atá rachaidh duit nach raibh do chasal, aon fhormáidir é, nó ainne sin a chur i gcónaí. Ní raibh an t-ainmneacha, má bhí aon é, mar shampla an gradúnacht fíor – ba é an freagra is fearr atá ag do chráinneacha ar phróblem a tharla le haois ó thaobh an ainmneacha. I gceimeáil sin go soiléir, mar a cheistíonn Protocol 37 uait, níl sé de réir an oiread an obair. Is é an t-amhais ceart timpeall do chobhairleacht atá féidir le terapeute traumais maith duit a chríochnú leis.

DEIR AN CHABHAIR — TRAUMA COMPLEAXACH OGRA AGON AN TAISTEÁN

Uirlis Oideachais — Ní athrú do chléir sinsearctaic an t-otrauma.

Ressoirsacha Tacaíochta i Chrasaí: 116 123 (Saorán agus Comhthéacs Sláinte, féach nó teachtain) | Líonthacaí Teasmhacht Náisiúnta RAINN: 1-800-656-4673 | Teachtain Chrasaí: HOME go 741741